

令和7年

4月献立表

練馬小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 水	チリビーンズライス 飲用牛乳 ごまドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳		米 米ぬか油 ジャが芋 砂糖 ごま油 白すりごま		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース 小松菜 キャベツ		568	15.7	29.2	1.8
10 木	赤飯 飲用牛乳 魚の西京焼き 即席漬 沢煮椀	ささげ 牛乳 鮭 みそ 豚肉		米 もち米 黒ごま 砂糖 米ぬか油		キャベツ きゅうり 生姜 大根 にんじん たけのこ 干しいたけ えのきたけ 小松菜		493	23.9	23.9	2.3
11 金	豆腐の中華丼 飲用牛乳 いら玉スープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ 干しいたけ いら もやし		629	19.0	32.9	2.5
14 月	豚肉のしょうが炒め丼 飲用牛乳 春雨と青梗菜のスープ	豚肉 牛乳 とり肉		米 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨 ごま油		生姜 たまねぎ キャベツ にんじん 大根 チンゲンサイ		560	15.9	29.1	2.3
15 火	ご飯 飲用牛乳 さわらの菜種焼き 菜の花のからし和え 若竹汁	牛乳 さわら 卵 みそ とり肉 わかめ 豆腐		米 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし)		パセリ粉 なばな にんじん キャベツ たけのこ えのきたけ		583	20.8	34.1	2.2
16 水	麦ご飯 飲用牛乳 しそひじきふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	牛乳 ひじき かつお節 豚ひき肉 竹輪 みそ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま ジャが芋 片栗粉 ごま油		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ 小松菜		606	14.1	27.6	2.2
17 木	★1年生給食開始★ ホークカレーライス 飲用牛乳 カリカリポテトサラダ 紅白ゼリー	豚肉 牛乳 寒天		米 米ぬか油 ジャが芋 ざらめ バター 小麦粉 油 砂糖 カルピス		生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり クランベリージュース		710	11.7	33.3	2.2
18 金	ピザトースト 飲用牛乳 鶏肉と野菜のポトフ 果物(オレンジ)	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 いんげん豆		食パン 米ぬか油 ジャが芋		にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜 オレンジ		522	18.3	38.1	3.0
21 月	ご飯 飲用牛乳 鶏肉の照り焼き 新ごぼうとれんこんのり塩揚げ 呉汁	牛乳 とり肉 青のり みそ 大豆 豆腐		米 砂糖 片栗粉 油 ジャが芋		ごぼう れんこん 大根 にんじん 小松菜		670	15.6	31.8	2.5
22 火	たけのこご飯 飲用牛乳 かつおと大豆の東煮 新玉ねぎとわかめのみそ汁	とり肉 牛乳 かつお 大豆 みそ わかめ 油揚げ		米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 ジャが芋		たけのこ にんじん 生姜 大根 たまねぎ		590	21.2	27.8	2.7
23 水	麦ご飯 飲用牛乳 ししゃものから揚げ クーブイリチー (沖縄県) 塩豚汁	牛乳 ししゃも 豚肉 刻み昆布 かまぼこ 豆腐		米 大麦 油 上新粉 片栗粉 ごま油 こんにやく 砂糖 米ぬか油 ジャが芋		生姜 にんにく にんじん 大根 小松菜 ねぎ		614	16.4	34.3	3.0
24 木	こぎつねご飯 飲用牛乳 五目卵焼き きのこと豆腐のみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ 豆腐		米 砂糖 米ぬか油 ジャが芋		にんじん グリーンピース たまねぎ 干しいたけ 大根 しめじ えのきたけ なめこ 小松菜		561	19.0	35.0	2.7
25 金	国産小麦コッペパン 飲用牛乳 手作りいちごジャム 春かぶのクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム		国内産小麦粉(パン) グラニュー糖 米ぬか油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖		いちご レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ セロリー かぶ (葉) ブロッコリー キャベツ		591	15.0	36.9	2.7
28 月	スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 春キャベツのツナソテー フルーツヨーグルト	豚ひき肉 ひよこ豆 チーズ 牛乳 まぐろ ヨーグルト		マカロニ・スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 グラニュー糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ しめじ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶		654	16.4	31.2	2.4
30 水	ご飯 飲用牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース 磯の香和え 野菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき のり みそ 厚揚げ		米 パン粉 砂糖 片栗粉 ジャが芋		たまねぎ にんじん 大根 キャベツ 小松菜 ねぎ		582	17.3	27.7	2.5

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	596	17.2	31.6	2.5	337	94	2.4	199	0.30	0.47	17	6.0